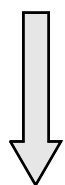


食育セミナーNo.2 肥満から生活習慣病

肥満から将来に重大な病気に発展する場合があります。

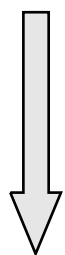
肥満は日ごろの食習慣と運動により解消することができます。「最近ちょっと太ったかなあ」と気になる方は、**食習慣を見直し軽く運動を始めましょう。**

◇肥満の原因



- 食べ過ぎ（エネルギーのとりすぎ等）
- 食べ方の異常（1日1食しか食べない、早食い等）
- 運動不足

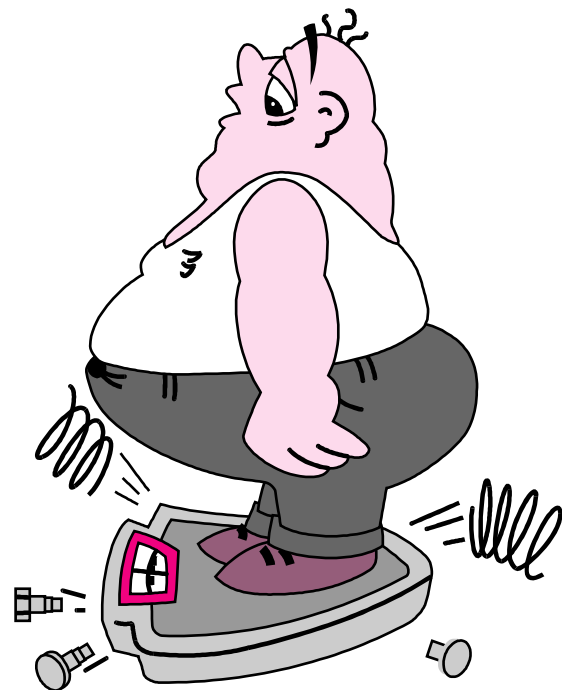
◇生活習慣病の原因となります



- 糖尿病（糖尿病や糖尿病の疑いのある人は平成14年に約1,620万人）
- 高血圧症（約3,100万人、予備軍約2,000万人）
- 高脂血症（約3,000万人）

◇重症化・合併症へと進みます

- 虚血性心疾患（心筋梗塞、狭心症）
- 脳卒中（脳出血、脳硬塞）
- 糖尿病の合併症（失明、人工透析等）



 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。